

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤(血や肉や骨になるもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(熱や力になるもの)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11/2 (用)	4 (水)	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 白菜の青のり和え 里芋のみそ汁 アーモンド小魚	875	38.2	鶏もも肉 油揚げ かつお節 あじ削り節 そうだかつお節 かつお節エキス 片口いわし 味噌 青のり	牛乳 ひじき 片口いわし 青のり	小松菜 人参	白菜 大根 長ねぎ レモン果汁	精白米 精麦 でん粉 三温糖 さといも 水あめ 上白糖	米白絞油 アーモンド ごま		
4 (水)	5 (水)	中華混ぜごはん 牛乳 切干大根の和え物 ワンタンスープ マロンワッフル	855	30.9	豚肉 鶏むねび 豆腐 ほっけ ほうじ チキンエキス ポークエキス かつおエキス たん白加水分解物 鮫 加糖漬 マロンウダー	牛乳 わかめ 乳製品	人参 青ピーマン チンゲン菜 トマトエキス/ウダー	たけのこ しいたけ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ 白菜 にんにく りんご (酵母エキス)	精白米 精麦 上白糖 砂糖 はちみつ 三温糖 ワンタン 水あめ 小麦粉	米サラダ油 ごま油 豚脂 動物油脂 植物油 食用油脂 ファストスプレッド		
5 (水)	6 (金)	米粉パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 えびフライ キャベツのサラダ ミルファンティ	897	37.9	黒大豆 えび ツナ油揚げ ベーコン 鶏卵 粉チーズ たん白加水分解物 かつおエキス粉末 チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズホエイ ホエイ	ほうれん草 人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ピクルス レモン果汁	小麦粉 砂糖 米粉 パン粉 じゃがいも 水あめ コーンスターチ	大豆油 ごま ショートニング 食用油脂 チキンオイル 米サラダ油		
6 (金)	9 (用)	麦ごはん 牛乳 さばのおかか煮 小松菜のアーモンド和え 沢煮椀	866	34.7	さば かつお節 豚もも肉 かつおエキス そうだかつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	精白米 精麦 上白糖 三温糖	アーモンド粉末 アーモンドダイス		
9 (用)	10 (水)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 豚肉ときのこの炒め物 三色おひたし 南蛮汁 ヨーグルト	817	39.7	豚もも肉 かつお節 鶏肉 生揚げ かき ほたて ほっけ そうだかつお節 大豆 味噌 そら豆粉	牛乳 ヨーグルト 昆布	青ピーマン 人参 ほうれん草 かぼちゃ	生姜 たけのこ えりんぎ にんにく もやし 大根 長ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 水あめ こんにゃく じゃがいも	ごま ごま油		
10 (水)	11 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ブロッコリーとほたてのグラタン 野菜のサラダ ポークビーンズ	881	39.3	豚もも肉 ベーコン ロースハム ほたて 大豆 金時豆 鶏卵 かつお節 白いんげん豆 かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜 トマト ブロッコリー	ブルーベリー 玉ねぎ にんにく キャベツ 枝豆 りんご レモン果汁	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 じゃがいも でん粉 マカロニ	ショートニング 米サラダ油 バター チキンオイル ごま油		
11 (水)	12 (水)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 塩昆布の和え物 のっぺい汁 スイートポテト	882	33.6	さんま 鶏もも肉 たん白加水分解物 豆乳 そうだかつお節	牛乳 昆布	人参	キャベツ しいたけ 長ねぎ まいたけ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 さといも こんにゃく でん粉 さつまいも 米粉	米白絞油 ショートニング		
12 (金)	13 (金)	五目あんかけラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し 大根のキムチ和え りんご	828	39.3	豚もも肉 いか ほたて貝柱 そうだかつお節 鶏むねび 片口いわし 豚肉 鶏肉 きびご	牛乳	人参 トマト	白菜 黒きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 大根 玉ねぎ りんご	小麦粉 でん粉 砂糖 もち米 パン粉	ごま油 豚脂		
13 (金)	16 (用)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 春巻き 小松菜のナムル キャベツとえび団子のスープ バイン	843	27.7	たら 甘えび 甘えびペースト えびパウダー えびエキス 大豆 ロースハム とうもろこし かつお節	牛乳 のり 乳糖	小松菜 ほうれん草 人参 かぼちゃ ほういち かりん皮	玉ねぎ 生姜 キャベツ 長ねぎ もやし たけのこ にんにく バイン りんご (酵母エキス)	精白米 精麦 三温糖 砂糖 小麦粉 マロニー 春雨 でん粉	米白絞油 ごま油 ごま 植物油 豚脂		
16 (用)	17 (水)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ チンゲン菜のチーズ和え	860	31.7	豚もも肉 鶏卵 鰹だし汁 チーズ ほっけ	牛乳 生クリーム 乳製品 チーズ	人参 グリンピース トマト チンゲン菜 トマトエキス/ウダー (酵母エキス)	玉ねぎ にんにく セロリ もやし オニオンエキス りんご (酵母エキス)	精白米 精麦 じゃがいも 加糖ぶどう糖液 小麦粉 砂糖 でん粉	バター 大豆油 豚脂		
17 (水)	18 (水)	コッペパン あんずジャム 牛乳 チーズフォンデュコロッケ 青大豆のサラダ ポトフ	895	33.0	チーズ 鶏卵 全卵粉 青大豆 かつおエキス粉末 豚もも肉 ウィナー	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 パセリ トマト	キャベツ 大根 玉ねぎ にんにく りんご あんず	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉 でん粉	ショートニング 米白絞油 チキンオイル 米サラダ油		
18 (水)	19 (水)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 大根味噌サラダ わかめスープ	867	35.6	鶏肉 豚肉 精状植物たん白 ほっけ ツナ油揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 ほたて貝柱 たん白加水分解物 味噌	牛乳 わかめ	チンゲン菜 トマトエキス パウダー	玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 長ねぎ りんご (酵母エキス)	精白米 精麦 マロニー パン粉	バター マヨネーズ 植物油		
19 (水)	20 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ロールキャベツ もやしのサラダ じゃがいものポタージュ みかん	895	37.4	豚肉 たん白加水分解物 ほたてエキスパウダー かつお節エキス ほっけ	牛乳 スライスチーズ 乳製品 脱脂粉乳	トマト ほうれん草 赤ピーマン 青ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん りんご レモン果汁 青じそ	小麦粉 砂糖 じゃがいも ぶどう糖加糖液 片栗粉	ショートニング バター 豚脂		
20 (金)	24 (水)	麦ごはん 牛乳 紅鯉の香草焼き 海藻サラダ かぼちゃ入りすいとん お米のムース	899	35.3	鶏胸 油揚げ 鶏肉 鶏卵 味噌 加糖漬 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 そうだかつお節 かつお まぐろエキス	牛乳 わかめ 茗わめ 白とさか 赤とさか 昆布 乳製品 ミルクカルシウム	小松菜 かぼちゃ 人参 チンゲン菜	長ねぎ バジル オレガノ にんにく	精白米 精麦 こんにゃく 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 水あめ	米サラダ油 上白糖		
24 (水)	25 (水)	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ かみかみ和え うずらの卵のすまし汁 型抜きチーズ	845	37.4	豚ヒレ肉 大豆粉 いか うずらの卵 豆腐 たら とび節 いわし節 むろ節 そうだかつお節 かつお まぐろエキス	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 さやえんどう トマト	たけのこ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 三温糖 上白糖 でん粉 水あめ 白玉ふ	米白絞油 ごま油 米サラダ油		
25 (水)	26 (水)	麦ごはん 牛乳 えびと野菜の包み蒸し ひじき入りおひたし 生揚げの肉味噌煮	895	36.2	たら えび 鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ もやし 生姜	精白米 精麦 こんにゃく 上白糖 じゃがいも でん粉 砂糖	米サラダ油 豚脂		
26 (水)	27 (金)	鶏ごぼううどん 牛乳 大学いも 赤しそ和え	878	31.8	鶏もも肉 油揚げ たら ひとよ とび節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお まぐろエキス そうだかつお節	牛乳	人参 チンゲン菜	しいたけ 長ねぎ ごぼう 白菜 赤しそ	小麦粉 さつまいも 三温糖 水あめ でん粉 砂糖	米白絞油 ごま		
27 (金)	30 (用)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻き 納豆 磯香サラダ きのこ汁	812	34.7	いわし 大豆 かつおエキス 鶏もも肉 油揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり 昆布エキス	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ ごぼう 人参 まいたけ しめじ	精白米 精麦 こんにゃく 春雨 さといも 水あめ 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズ		
30 (用)	11/2 (用)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 寄せ焼きのバーベキューソースかけ 野菜と卵のサラダ どさんこ汁	866	34.0	豚肉 豚もも肉 味噌 豆腐 鶏卵 とび節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお まぐろエキス 味噌	牛乳 昆布	チンゲン菜 人参 長ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし とうもろこし りんご 長ねぎ 枝豆	精白米 精麦 三温糖 上白糖 でん粉 砂糖 はちみつ	ごま油 バター ごま 食用油脂		
1人1食当たりの栄養摂取量					脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					24.4	435	4.2	410	1.03	0.80	35	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。